

# Structure d'un entraînement de SpD

Même si le module *Structure d'un entraînement de SpD* fait partie des formations de base, il est bénéfique d'avoir suivi d'autres modules de base et avancés avant de poursuivre cette formation. Il est notamment particulièrement important d'avoir étudié de manière approfondie la formation de base *Acquisition d'aptitudes à la vie quotidienne* et la formation avancée *Aptitudes à la vie quotidienne et ODD*. Comme toujours, n'oubliez pas que les grands principes sont au nombre de cinq et que le SpD ne développera l'intégralité de son potentiel que si tous les principes sont pris en compte et appliqués.

Pour que le sport aide vraiment à surmonter les défis de la vie quotidienne, les activités de SpD doivent être spécifiquement axées sur l'acquisition d'aptitudes à la vie quotidienne. Il est crucial que les participant·es apprennent non seulement à appliquer ces compétences sur le terrain pendant les entraînements, mais aussi à les transférer dans leur vie quotidienne hors du terrain.

Les entraînements doivent donc être planifiés et structurés en conséquence.

Le transfert des compétences acquises sur le terrain d'entraînement dans la vie quotidienne est l'étape la plus importante mais aussi la plus difficile. Le recours à une structure d'entraînement clairement établie facilite ce transfert.



La structure idéale d'un entraînement de SpD est la suivante :

## A. Phase d'ouverture (25 %)

- i. Accueil et sensibilisation (15 %)
- ii. Échauffement (10 %)

## B. Phase principale (45 %)

- iii. Exercices et jeux éducatifs

## C. Phase de clôture (30 %)

- iv. Relaxation (10 %)
- v. **Réflexion** (20 %)

Bien que cette structure soit recommandée pour les entraînements de SpD, elle n'est pas toujours possible (p. ex., SpD pendant les cours d'éducation physique). L'objectif est alors d'adapter la structure aux circonstances tout en essayant de rester le plus proche possible de la structure recommandée pour un entraînement de SpD.

La **réflexion finale est toujours la partie la plus importante**, puisqu'elle aborde le transfert de l'expérience acquise sur le terrain d'entraînement aux difficultés que les participants rencontrent dans leur vie quotidienne. Il est conseillé d'organiser non seulement un temps de réflexion à la fin de l'entraînement mais aussi **un court moment de réflexion supplémentaire juste après chaque exercice/jeu**. Sinon, les participant·es risquent d'avoir oublié certaines expériences du début de l'entraînement. Les entraîneur·euses de SpD doivent être capables d'animer efficacement les sessions de réflexion, qui vont bien au-delà de leurs attributions habituelles.

Pendant la phase de **sensibilisation** organisée au début de l'entraînement, l'entraîneur-euse doit s'efforcer de respecter les **directives** suivantes :

- 
1. Décrire ce qui se passera pendant l'entraînement de SpD du jour et quels sont les objectifs éducatifs (**cognitifs, sociaux, sportifs et physiques**)
  2. Expliquer pourquoi les aptitudes à la vie quotidienne (associées à un ODD) choisies pour l'entraînement du jour sont pertinentes pour les (jeunes) participant-es
  3. Discuter avec les participant-es des situations dans lesquelles les aptitudes à la vie quotidienne choisies sont particulièrement utiles (que ce soit dans le sport ou dans la vie quotidienne)

Ces étapes permettent de préparer et de sensibiliser les participant-es à l'entraînement à venir et au temps de réflexion qui suivra.

La phase principale est axée sur les jeux éducatifs qui ont été spécifiquement choisis pour promouvoir et améliorer les quatre dimensions du développement, y compris les aptitudes à la vie quotidienne. N'oubliez pas qu'il ne faut surtout pas se limiter à un seul jeu éducatif par aptitude à la vie quotidienne. Comme les compétences sportives, les **aptitudes à la vie quotidienne doivent être développées sur la durée** et donc sur plusieurs entraînements, en utilisant différents exercices, jeux et techniques. De plus amples informations à ce sujet sont disponibles dans les formations **Acquisition d'aptitudes à la vie quotidienne** et **Aptitudes à la vie quotidienne et ODD**.

Comme indiqué précédemment, il est crucial de mener une **réflexion après chaque exercice** afin de garantir le transfert des compétences entre le terrain d'entraînement et la vie quotidienne des participants. L'entraîneur-euse doit s'efforcer de respecter les **directives** suivantes, en posant des *questions* aux participant-es pour **encourager un processus de réflexion actif** :

- 
1. Décrire ce qui a été fait et parler de ce qui a été remarqué pendant l'exercice/entraînement.  
*Q : Qu'avons-nous fait pendant cet exercice/entraînement de SpD ? Qu'avez-vous remarqué ?*
  2. Expliquer pourquoi certaines choses ont été faites et discuter des conséquences des décisions.  
*Q : Pourquoi cela s'est-il produit ? Quelles en ont été les conséquences ? Qu'aurions-nous pu améliorer ou faire différemment ?*
  3. Transférer les difficultés rencontrées lors des activités de SpD à des difficultés similaires dans d'autres domaines de la vie.  
*Q : Pendant l'exercice/entraînement, avez-vous rencontré une difficulté qui vous a rappelé une difficulté de votre propre vie ? Ce problème existe-t-il ou s'applique-t-il également à d'autres domaines de la vie ? Comment parviendrez-vous à résoudre de tels problèmes à l'avenir ?*
  4. Prendre note des enseignements de cet exercice/entraînement et de la manière dont ils pourraient être appliqués dans des situations de la vie quotidienne.  
*Q : Quels enseignements avez-vous tirés de cette expérience ? Que ferez-vous différemment à l'avenir sur la base de ce que vous avez appris aujourd'hui ?*

Il est **très important d'encourager ce transfert des compétences** dans la vie quotidienne des (jeunes) participant-es afin de contribuer positivement à leur réussite personnelle. De plus amples informations à ce sujet sont disponibles sur le site Internet *Sport for Development Resource Toolkit*, rubrique : [Essentials – S4D Competences – From Theory to Practice: Competences as Part of a Training Session](#).